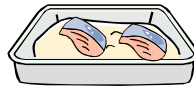


～魚を使った料理～ **かつおのしそ巻き**

【材料】（4人分）

- かつお 2さく
- 調味料
  - しょうゆ 大さじ4
  - みりん 大さじ2
  - おろししょうが 少々
- 青じそ 20枚
- 片栗粉 適量
- サラダ油 適量

旬のかつおを使った料理です。大根おろしをそえても、おいしくさっぱりと食べることができます。



【作り方】

- ① かつおは1さくを1cm厚さの10等分に切り、調味料に15分ほど漬ける。
- ② かつおの汁気をふきとり、片栗粉を薄くまぶして青じそ（少し水分があるとくっつきます。）で巻く。
- ③ 油をひいたフライパンで焼く。

～野菜を使った料理～ **ブロッコリーのおかかあえ**

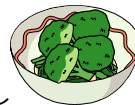
【材料】（4人分）

- ブロッコリー 1株
- かつおぶし 適量
- しょうゆ 適量

震災前の浪江中、苅野小、大堀小のリクエスト献立にあがってきた人気の献立でした。

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に切りわけ、塩（分量外）を加えたお湯でゆで、ざるに広げてさます。
- ② しょうゆで味つけをし、食べる直前にかつおぶしをまぶす。



～簡単朝ごはん～ **ささかまの照り焼き**

【材料】（1人分）

- ささかまぼこ 3枚
- 調味料
  - しょうゆ 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - サラダ油 適量

ささかまぼこやはんぺんなどの練り製品も常備しておく、朝ごはんのおかずとして重宝します。そのままでも食べられますが、簡単に調理できますので、朝ごはんのおかずにつくってみてはいかがでしょうか。

【作り方】

- ① フライパンに油を熱し、笹かまぼこを入れ、両面をこんがりと焼く。
- ② 焼き色がついたら弱火にして、余分な油をふきとり、調味料をからめる。



大さじはカレー用のスプーン、小さじはティースプーンとだいたい同じなので、ない場合にはそれらが目安になります。

日	曜	家庭でとってほしい食品
1	金	緑黄色野菜
2	土	
3	日	
4	月	淡色野菜
5	火	魚介類
6	水	いも類
7	木	豆・豆製品
8	金	海藻・小魚
9	土	
10	日	
11	月	淡色野菜
12	火	緑黄色野菜
13	水	(お弁当の日)
14	木	(お弁当の日)
15	金	牛乳・乳製品
16	土	
17	日	
18	月	きのこ類
19	火	(お弁当の日)
20	水	いも類
21	木	魚介類
22	金	卵
23	土	
24	日	
25	月	緑黄色野菜
26	火	海藻・小魚
27	水	豆・豆製品
28	木	卵
29	金	きのこ類
30	土	